

YUSNIZAR ABDUL HAMID. 2016. *Program Latihan dan Mental Juara Atlet Berprestasi (Studi Kasus Tentang Program Latihan dan Mental Juara Pelari Nasional Suryo Agung)*. TESIS. Pembimbing I: Prof. Dr. H. M. Furqon H., M.Pd, II: Prof. Dr. Kiyatno, dr, PFK, M.Or, AIFO. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

ABSTRAK

Suryo Agung adalah salah satu atlet kebanggaan di Indonesia yang merupakan pelari tercepat di Asia Tenggara dengan rekor catatan waktu 10.17 detik. Dari lintasan atletik bertaraf lokal, akhirnya Suryo Agung berhasil melanglang buana di tingkat Internasional berpacu dengan pelari-pelari papan atas dunia. Berdasarkan pengamatan secara antropometrik, Suryo Agung memiliki postur tubuh yang tidak memenuhi kriteria ideal sebagai sprinter. Dengan tinggi badan 172 cm Suryo Agung mampu mencapai prestasi yang sangat gemilang dan mampu bersaing dengan atlet-atlet ternama tingkat Internasional. Seorang sprinter harus mempunyai program latihan yang baik untuk bisa berprestasi dan juga harus memiliki mental juara yang tangguh untuk menghadapi lawan, serta situasi dalam perlombaan.

Penelitian dilakukan kepada Suryo Agung dengan menggunakan paradigma dan metode kualitatif, untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Secara khusus penelitian kualitatif ini menggunakan rancangan penelitian Studi Kasus-*Life History*. Empat kriteria yang digunakan, yaitu derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*). Derajat kepercayaan dengan menggunakan Triangulasi data kepada informan yang dianggap dekat dengan Suryo Agung. Analisis dalam penelitian ini dilaksanakan dalam empat tahap, yaitu; (1) tahap pengumpulan data, (2) tahap reduksi data, (3) tahap penyajian data, (4) tahap penarikan kesimpulan/verifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan ke Suryo tidak berbeda dengan program latihan pada umumnya, yaitu persiapan umum, persiapan khusus, dan kompetisi. Rata-rata pelatih memberikan program latihan yang secara keseluruhan hampir sama, tetapi ada sebuah keunikan dari masing-masing pelatih yaitu: pola kepemimpinan, pola komunikasi dan sarana yang digunakan dalam latihan.

Mental juara Suryo Agung sebagai pelari tercepat Asia Tenggara mencakup beberapa aspek diantaranya: program latihan, impian, bakat, kemauan tinggi, keyakinan diri dan kepercayaan diri, motivasi (intrinsik dan ekstrinsik), dan komunikasi dengan pelatih.

Kata kunci: Suryo Agung Wibowo, Program Latihan dan Mental Juara.

YUSNIZAR ABDUL HAMID. 2016. *Training Program and Champion Mentality of Athlete's High Achieving (A Case Study: Training Program and Champion Mentality of National Runner Suryo Agung Wibowo)*. THESIS. Advisor I: Prof. Dr. H. M. Furqon H., M.Pd, II: Prof. Dr. Kiyatno, dr, PFK, M.Or, AIFO. Sport Science Study Program, Postgraduate Program, Sebelas Maret University.

ABSTRACT

Suryo Agung Wibowo was one of the athletes the pride of Indonesia which is the fastest man in the Sea Games in Laos in 2009. Departing from the standard trajectory local, Suryo Agung finally managed to win at the international level to compete with the world's best runners. Based on observations of anthropometric, Suryo Agung have a posture that does not meet the criteria of an ideal as a sprinter. With height 170 cm Suryo Agung able to achieve a remarkable achievement and is able to break the record in Asia. Supporting Suryo Agung is the biggest achievement is a good exercise program and a winning mentality in the face of an opponent, as well as the atmosphere of the race.

The study was conducted to Suryo Agung Wibowo using paradigm and qualitative methods, to produce a comprehensive understanding of the phenomenon under study. In particular, this qualitative research using case study research design-Life History. Degree of confidence using triangulation of data to the informant who is considered close to Suryo Agung Wibowo. The analysis in this study carried out in four phases, namely; (1) The data collection phase, (2) the stage of data reduction, (3) the stage of presentation of the data, (4) the stage of conclusion / verification.

The results showed that the exercise program given to Suryo Agung Wibowo as a whole is almost the same. Exercise period namely: general preparation, special preparation and competition. The difference is the approach to Suryo Agung Wibowo coaches who do have a different way, namely: leadership patterns, patters of communication and tools.

Mental champion Suryo Agung Wibowo covers several aspects such as: dreams, talents, high willingness, confidence and self-confidence, motivation (intrinsic and extrinsic, and communication with the coach.

Keywords: Suryo Agung Wibowo, an exercise program, a winning mentality